

BARTHA ENIKŐ – KOVÁCS NOÉMI

Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác

College of Apor Vilmos, Vác

E-mail: bartha.eniko@avkf.hu

**KISGYERMEKEK ÉS SERDÜLŐK FIZIKAI
AKTIVITÁSÁT ÉS SPORTOLÁSI MINTÁZATÁT
BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK BEMUTATÁSA**

**FACTORS AFFECTING CHILDREN'S AND
ADOLESCENTS' PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS
ACTIVITY PATTERNS**

Összefoglaló

A rendszeres testedzés növekvő népszerűsége, többek között annak a következménye, hogy a közvélemény figyelme a testedzés fizikai és lelki jólétre gyakorolt kedvező hatása felé fordult. Az egyén és a társadalom egészség-magatartásának formálása fiatal korban alapozható meg. Munkánk célja bemutatni azokat az általunk fontosnak tartott faktorokat, amelyek hatással lehetnek a gyermekek és serdülők fizikai aktivitására és sportolási szokásaira.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, sport, motiváció, szabadidő, ötletek és javaslatok.

Abstract

Regular physical activity is becoming more and more popular, which is partially due to the growing interest for the beneficial effects of physical activity on the body as well as on the well-being. Individual and social attitudes towards health related behaviour can be developed most effectively at young ages. The aim of this study is to list the main factors that may affect children's and adolescents' physical activity and sport activity patterns.

Keywords: physical activity, sport, motivation, spare time, ideas and suggestions.

A témához kapcsolódó fogalmak

- **fizikai aktivitás:** „minden olyan mozgás, amelyet a vázizomzat hoz létre, és energiafelhasználás kísér” (*Caspersen és mtsai, 1985*)
- **edzés/testedzés/sportedzés:** olyan fizikai aktivitási kategória, amely tervezett és strukturált, ismétlődő, céltudatos testmozgások elvégzé-

sét tartalmazza és egy vagy több fizikai képesség szinten tartását vagy fejlesztését szolgálja

- **szabadidős fizikai aktivitás:** testedzés, sport, rekreáció vagy olyan tevékenység, amely nincs kapcsolatban a kötelező munkahelyi/iskolai, közlekedéses vagy háztartáshoz kapcsolódó aktivitással
- a fizikai aktivitás MET-ben mérhető (1 MET = percenkénti 3,5 ml oxigénfogyasztás, testsúly kilogrammonként), melynek segítségével pontosabb képet kapunk a fizikai aktivitás intenzitásáról. Ez alapján megkülönböztetünk:
 - könnyű fizikai aktivitást (LPA): 1, 5-3, 0 MET,
 - közepes fizikai aktivitást (MPA): 3, 0-6, 0 MET,
 - nehéz fizikai aktivitást (VPA): 6, 0 MET fölötti érték
 (közepes és nehéz fizikai aktivitás (MVPA): közepes + nehéz összegzett értéke)

Több egészségügyi szervezet is tesz ajánlásokat a fiatalok egészséges fejlődéséhez, melyekből a WHO (2005) ajánlásai állnak legközelebb a napi rendszeres testmozgás megvalósításához. Ezen javaslat alapján az 5-18 éves korosztálynak napi 60 perces fejlesztő hatású, sokféle mozgást magában foglaló MVPA aktivitás szükséges egészségük megőrzéséhez. Ez a gondolatmenet válhatna irányadóvá a napjainkban oly fontossá váló mindennapos testnevelés megvalósításában.

Fizikai aktivitás – Egészség

A rendszeres testmozgás, illetve a testmozgás növelése számos kedvező pszichológiai, fiziológiai és egészségügyi előnnyel jár (*Sallis, 1999*). Hatására csökken a mortalitás (*Paffenbarger és mtsa, 1986; Blaire, 1996*), csökken az esély a túlsúly kialakulására (*Grilo, 1995*), csökkennek a kardiovaszkuláris megbetegedések rizikói, valamint késlelteti az osteoporózis veszélyének megjelenését, azzal, hogy növeli a csontsűrűségét (*Greendale, 1995 in. Urban, 2003*). Kedvezően hat az immunrendszer működésére és javítja a hangulatot. A rendszeres sportmozgással magabiztosabbakká válnak mind a tanulásban, mind a baráti kapcsolataikban, szabadidejüket hasznosabban töltik.

A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők

A legtöbb tanulmányi eredmény arra mutat rá, hogy a nemek fizikai aktivitásában jelentős különbségek figyelhetők meg. A fiúk minden életkorban aktívabban, mint a lányok (*Sallis, 1993*), az intenzitás tekintetében a fiúk a nehezebb mozgásokat, illetve a kihívással, versengéssel járó testmozgásokat preferálják, ezzel szemben a lányok az alacsonyabb intenzitású mozgásokat választják, melyben a mozgáskoordinációnak van jelentősebb szerepe. Ennek eredményeit figyelembe véve a testnevelés foglalkozások alkalmával tudatosabban tudunk tervezni, illetve olyan mozgásformákat kínálni, mely a nemek számára vonzó.

Egy reprezentatív, több mint 4500 fős 4–17 éves gyermekek fizikai aktivitását vizsgáló tanulmány eredményei szerint, az óvodás korú gyermekek 32%-a

teljesíti a WHO által megállapított ajánlott értékeket, míg ez a további életkorokban drasztikusan csökken (Woll, 2011). A német „Motorik-modul” eredményeivel egybeesik a hollandok fizikai aktivitást vizsgáló kutatása (van Mechelen és Kemper, 1995 in. Sallis, 1999), mely szerint a 13–16 éves kor között a fizikai aktivitás mértéke meredeken csökken. Ezért is van kiemelkedő jelentősége kisgyermekkorban a különböző mozgásformák megismerésének, megtapasztalásának és megszerettetésének.

Fizikai aktivitás - motiváció

Életkorral, nemi hovatartozással, a személyiség jellemzőivel változnak.

„A 3–6 éves gyerekek (...) természetes igényüknél fogva mozognak, viselkedésüket, így mozgásaikat is biológiai és nem társadalmi igényeik szerint hajtják végre, irányítják.” (Pavlik, 1998 in. Hamza és mtsai., 2006). Az óvodáskorú gyermeket a kíváncsiság, az új megismerése, színes, új sportszerek és maga a játék élvezete motiválja.

Serdülőkorban testük változásai, önértékelésük, önvizsgálatuk is befolyásolja szabadidős tevékenységeiket és abban a fizikai aktivitásra eső választásukat. A későbbi életkorokban érdeklődéshez, élvezethez, kompetenciához, testmegjelenéshez is köthetők a motivációk (Frederick és Ryan, 1993), majd egyre jelentősebb szerepet vállal a csoporthoz való tartozás. Az egészségtudatosság, a betegségek elkerülése, társadalmi elismerés, stressz- és testsúlykezelés (Marklanad és Hardy, 1993 in. Piko és Keresztes 2007) kerülhet előtérbe, mint motivációs tényező.

Motiváló ereje lehet még számos dolognak, melyek a fiatal felnőttkorban is jelen vannak, mint pl.: versengés, győzni akarás, hírnév, becsvágy, büszkeség, érvényesülés, szokás, szenvedély (Stuller, 2002).

Fizikai aktivitás – családi háttér

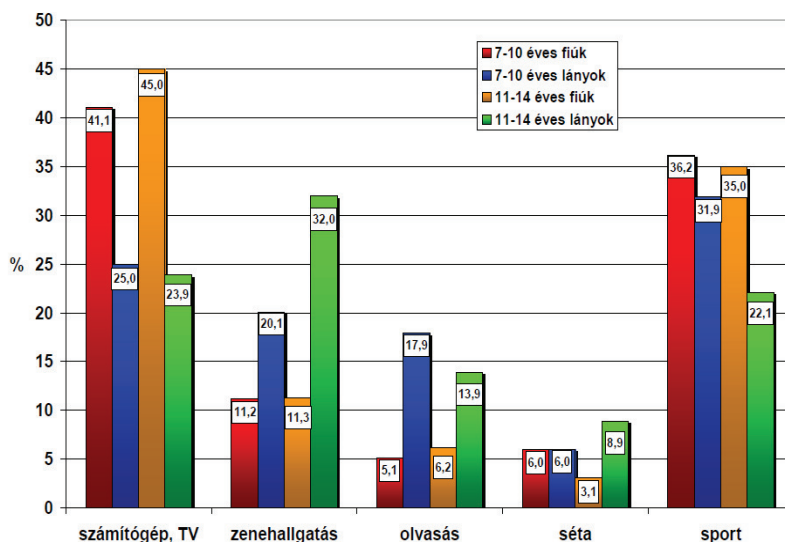
A családnak nagyon nagy szerepe van az egészséges életmód kialakításában. A kisgyermek ott találkozhat először a megfelelő, követhető mintákkal. Ebben a vonatkozásban Hamar (2006) néhány vizsgálati eredményén keresztül mutat rá a szülők motivációs lehetőségeire.

A tanulmány szerint a szülők 53%-a sportolt fiatalabb korában, míg a vizsgálati időpontban, csupán 19%-uk. Ezt a csökkenést magyarázhatja az is, hogy ebben az életkorban a fiatalok egy része iskolában, egyesületekben vagy szabadidejében a barátaival jár sportolni és kevesebb lehetőség, idő és igény van az együttes mozgásra. Mindazonáltal a minta 36%-ára jellemző, hogy a család közösen vesz részt valamilyen sporttevékenységben; ez többségében kirándulás és síelés. Érdekesség, hogy a sportoló édesanyák aránya sokkal kisebb és ezt az eredményt más szakirodalmi adatok is megerősítik. Valószínűsíthető, hogy a mai rohanó életforma erre a típusú együttlétre nem tud megfelelő megoldást találni, talán a kisebb közösségek kínálhatnak erre megfelelő programokat. A megkérdezett fiatalok szüleinek általános sportérdeklődését vizsgálva az látható, hogy

az édesapák 74% néz sportversenyeket a televízióban. De ez nem családdal közösen eltöltött időben jelentkezik... Fontos motivációt jelenthetnek adott alkalmaikra ajándékba kapott sportszerek. A vizsgálati személyek 80%-a kapott sportszert a felmérést megelőző három évben. Ez egy pozitív hozzáállást tükröz a szülők részéről, amennyiben ezeket megfelelő rendszerességgel használják is a gyermekek és a fiatalok. További érdekesség, hogy a megkérdezett serdülők szüleinek 93%-a szereti és támogatja a gyermeke sporttevékenységét, ezzel szemben a serdülők csupán 25%-a kezdett szülői kezdeményezésére sportolni. Ezzel az eredménnyel egybecseng, egy másik több megyét felölelő 5000 tanulón végzett vizsgálat is (2004), melyben a szerző szerint, régebben a testnevelő tanár, edző jelentette az ösztönző erőt a sporttevékenység elkezdésére, napjainkban a szülők és a barátok. Ezen eredmények alapján úgy gondoljuk, hogy szülőknek rendelkezniük kell megfelelő tájékozottsággal, hogy kellően motiválhassák gyermeküket (pl. a gyermek személyiségének megfelelő ismerete, a lakóhely közelében lévő lehetőségek felkutatása, családi programokon való részvétel megszervezése, a megfelelő pedagógus/szakember kiválasztása).

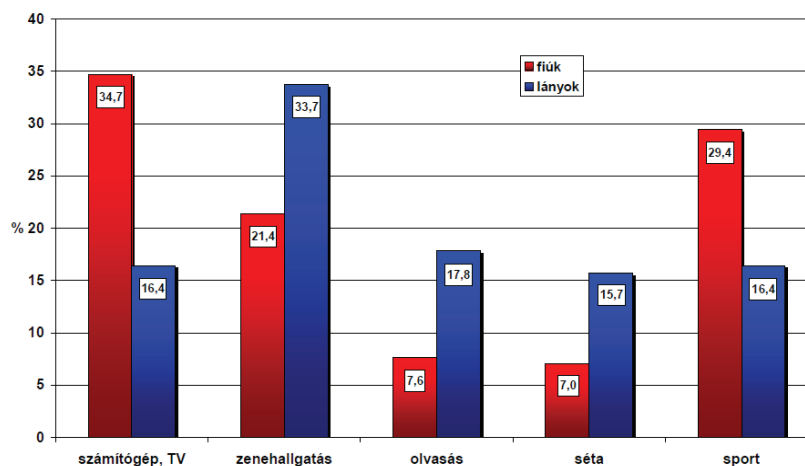
Fizikai aktivitás – szabadidő

A gyermekek és fiatalok szabadidős tevékenységeinek mintázata napjainkban módosult, nagy átalakuláson esett keresztül; ez hatással van a napi testmozgással kapcsolatos szokásokra. Ehhez járulnak még hozzá az életmódbeli változások eredményei (kevesebb házimunka, közlekedés megszervezése, több szabadidő).



1. ábra: Kisiskolások szabadidő-eltöltési szokásai (Péter, 2008, 24. o.) /
Figure 1: Habits of leisure time spending primary schoolchildren

Mindkét korosztálynál jól megfigyelhető, hogy a sportolást a fiúk magasabb százalékban választják a szabadidő eltöltésére és a felső tagozatos korosztálynál, mindkét nemnél már visszaesés jelentkezik.



2. ábra: Középiskolások szabadidő-eltöltési szokásai (Péter, 2008, 28. o.) /
Figure 2: Habits of leisure time spending among secondary school children

A szabadidős fizikai aktivitás a gyermek életének szerves részét képezi, de az életkor növekedésével ebben egy csökkenő tendencia figyelhető meg (*Keresztes és mtsai. in. Pikó, 2007. 1. és 2. ábra*). A lehetséges magyarázatok: életkori meghatározottság, nemi hovatartozás, az eltérő sportmotiváció, eltérő attitűd, a szervezett sport kérdései, a szülők magasabb társadalmi helyzete, területi meghatározottság a sportolási lehetőségekre vonatkoztatva (*Pikó és Keresztes, 2007*).

A német és holland kutatások példáját igazolják ezek az eredmények is, miszerint középiskolás korban fokozatosan csökken a szabadidő aktív eltöltésére irányuló törekvés.

Ötletek és javaslatok

Mit tehet a szülő a gyermekek fizikai aktivitásának „mozgósítása” érdekében?

- mutassanak pozitív példát életmódjukkal,
- igyekezzenek a mindennapi élet részévé tenni a rendszeres testmozgást,
- ajándékozzanak izgalmas sportfelszereléseket gyermekeik számára,
- vigyék el olyan helyekre/eseményekre gyermekeiket, ahol részese lehet/kipróbálhat különböző mozgásformákat,

- álljanak pozitívan az önálló/saját kezdeményezéseihez, ezeket bátorítsák,
- tegyék élvezetessé a fizikai aktivitások során a közös együttléteket,
- tv, video, számítógépes játékok helyett ajánljanak valamilyen fizikai aktivitással kapcsolatos tevékenységet, ami az adott életkornak megfelelő.

Melyik lehet a legmegfelelőbb sportág különböző életkorú gyermekek számára?

- 3–4 éves: szimmetrikus mozgások, természetes mozgások, ügyesség-fejlesztő játékok (játékos gyermektorna, síelés, úszás),
- 5–6 éves: mozgáskoordinációt, koncentrációt segítő gyakorlatok (különböző labdajátékok alapjainak megismerése),
- 7–8 éves: atlétika, torna, küzdősportok elemeinek a megtanulása - minél több sportág megismertetése, adottságok, testi képességek fejlesztése, melyből kiderül, hogy melyik sportághoz van tehetsége, melyikhez érez igazán kedvet,
- 9–10 éves: aszimmetrikus mozgások fejlesztésének időszaka (tenisz, vívás),
- 10–11 éves: egyéni tulajdonságok, személyes erősségek vs. gyengeségek alapján határozható meg a további sportolói út.

Mit tehet a testnevelő tanár/edző hogy a gyerekkel megszerettesse a mozgást?

- éreztesse a gyermekekkel/fiatalokkal, hogy kompetensek lehetnek adott sportágban,
- kerülje a negatív minősítéseket az értékelések során,
- dicsérje meg a részeredményeket is,
- tapintatosan javítson hibákat,
- jutalmazzon,
- az elvesztett játszmák/mérkőzések után a „játsszuk újra” megoldást alkalmazza,
- kezelje egyenrangú félként őket/mutasson példát,
- ne felejtse el, hogy a legfőbb ok, amiért sportolni kezdenek a gyerekek, az a szórakozás és a játék,
- az idősebbeket ismertesse meg új sportágakkal és olyan mozgásformákkal, amelyet elsajátítva egy életen keresztül végezhetnek szabadidős tevékenységként (kerékpározás, görkorcsolyázás, lovaglás, úszás).

Hogyan valósítható meg a „mozgásbarát” társadalom létrehozása?

Kisebbségi politikai és gyakorlati változtatások szükségesek az alábbi területeken:

- sport (kormányzati, önkormányzati, sport szervezett és nem szervezett területein),
- egészség (közegészségügy, egészségbiztosítás vonatkozásaiban),
- oktatás (a testmozgással foglalkozó szakemberek és egészségügyi dolgozók képzése),
- közlekedés, környezet, várostervezés, összefogás a biztonságos mozgással kapcsolatos rekreációs lehetőségek kialakításában (kerékpárút, játszóterek).

Összegzés

A társadalom egészség-magatartásának formálása nehéz feladat, szerepet kap benne a család, az iskola, a média. Az is régóta ismeretes, hogy a mozgás, a sport megszerettetését kisgyermekkorban kell elkezdni, olyan lehetőségeket biztosítva gyermekeinknek, hogy a mozgás igénnyé váljon és egész életükben pozitív hatással bírjon. Össze kell kapcsolni a nevelés intézményi keretein belüli oktató-nevelő munkát a családi tevékenységekkel, pozitív, érzelmekkel teli közösségi programokat, megmozdulásokat szükséges életre hívni, amelyben a gyermek és a felnőtt egyaránt megtalálja a számára kikapcsolódást biztosító aktív pihenés lehetőségét. Ismereteket kell közvetíteni a rendszeres, tudatos és élethosszig tartó fizikai aktivitásnak az egészségmegőrzésben, a betegségek megelőzésében rejlő lehetőségeiről.

Felhasznált irodalom:

- Az EU testmozgásra vonatkozó iránymutatásai. Ajánlatok az egészségjavító testmozgás támogatására irányuló politikai intézkedéseknek. (2008).
- Caspersen, C. J. – Powell, K. E. – Christenson, G. M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* Mar–Apr; 100 (2), 126–131.
- Csányi T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle.* 60. évf. 3–4.
- Frederick, C. M. – Ryan, R. M. (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124–146.
- Hamar P. (2004): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében.
- Hamza I. – Kalmár Zs. – Sipos K. – Takács B. (2006): Óvodáskorú fiúk és lányok sportágpreferencia – vizsgálata a Stuller-féle sportágcsoporthoz iránti érdeklődést vizsgáló teszt (SPÉT) segítségével. *KALOKAGATHIA*, 3–4.
- Keveset mozognak-e a diákok? (2004). *Iskola és sport*, 60. évfolyam, 35.
- Mándoki R. (1988): Serdülőkorú tanulók testedzése, sportolása. Tudományos Közlemények, OEI Budapest
- Paulik E. – Nagymajtényi L. – Bóka F. (2008): Különböző fizikai aktivitású fiatalok egészségmagatartása és az egészségi állapot szubjektív megítélése. *Egészségfejlesztés*, XLIX. évfolyam, 5–6.

- Dr. Péter Szabolcs (2008): Az életmód szerepe az elhízás megelőzésében. Doktori értekezés.
- Pikó B. – Keresztes N. (2007): Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Sallis, J. F. – Owen N. (1999): Physical Activity and Behavior Medicine
- Stuller Gy.(2002): A pszichológiai és a sportpszichológia alapjai. Rectus Kft, Budapest
- Urbán R. – Hann E. (2003): Rendszeres testedzés és a szocioökonómiai státusz összefüggései magyar reprezentatív mintában. *Mentálhigiéne és pszichoszomatika* 4.(13) évf. 1.
- Woll, A. – Kurth, B. M. – Oppen, E. – Worth, A. – Bös K. (2010): The “Motrik – Modul (Mo – Mo): physical fitness and physical activity in German children and adolescents. *Eur J Pediatr* 170: 1129–1142
- <http://lurkovilag.hu>, Sport óvodáskorban (2013.01.30)
- <http://sportorvos.hu/sportpszichologia/2012021> (2013.01.02.)
- <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/> (2013.01.02.)